MANUEL D'INSTRUCTIONS Gymform® ABS & CORE

Votre sécurité est fondamentale. C'est pour cette raison que nous vous demandons de vous familiariser avec toutes les informations contenues dans cette brochure avant d'utiliser le **Gymform® ABS & CORE**. Il est indispensable que toute personne qui souhaite utiliser cet appareil ou n'importe quel autre instrument de massage, de remise en forme ou de fitness lise et comprenne les instructions fournies. Un usager informé en vaut deux ! Nous vous remercions d'avoir acquis le **Gymform® ABS & CORE** et nous vous souhaitons de bien profiter de vos séances d'exercice !

- AVERTISSEMENTS

Consultez votre médecin de famille ou votre physiothérapeute avant de commencer un quelconque programme d'exercices avec le **Gymform® ABS & CORE.**

N'oubliez pas de lire attentivement les instructions, les avertissements et les précautions avant d'utiliser le **Gymform® ABS & CORE.**

Mêm siMême s'il a été conçu pour des adultes en bonne santé, le **Gymform ® ABS & CORE** doit être utilisé avec précaution. Lisez les recommandations suivantes ainsi que le manuel d'instructions avant d'utiliser ce produit.

Vous NE devez PAS utiliser le Gymform® ABS & CORE :

- Si vous portez un implant électronique (par exemple, un régulateur cardiaque) ou si vous souffrez d'une autre affection cardiaque.
- En cas de grossesse.
- Si vous souffrez d'un cancer, d'épilepsie ou si vous êtes sous contrôle médical en raison d'une dysfonction cognitive.
- Si l'appareil se situe à proximité (par exemple, à 1 mètre) d'appareils thérapeutiques à ondes courtes ou micro-ondes.
- Si vous êtes connecté à des équipements chirurgicaux à haute fréquence.
- Pendant la période d'allaitement.

Les femmes attendront, avant d'utiliser le **Gymform® ABS & CORE :**

- Au moins six mois après la naissance de leur enfant (après avoir consulté de leur médecin).
- Un mois après l'implantation d'un contraceptif intra-utérin
- Au moins trois mois après avoir subi une césarienne (après avoir consulté leur médecin).
- Les premiers jours des règles.

Pour utiliser l'appareil **Gymform® ABS & CORE**, vous devez obtenir l'autorisation de votre médecin ou physiothérapeute :

- Si vous souffrez du dos. Vous devez également veiller à maintenir des niveaux bas d'intensité.
- Si vous souffrez d'une maladie ou d'une blessure grave qui n'a pas été mentionnée dans cette section.
- Si vous avez été récemment opéré.
- Si vous prenez de l'insuline pour soigner un diabète.

Au moment de mettre la ceinture, n'oubliez pas de :

- Placer la grande ceinture UNIQUEMENT sur l'abdomen et la zone lombaire.
- Placer la petite ceinture UNIQUEMENT sur les bras et les jambes.

Ne pas mettre la ceinture : sur le cou, la poitrine et le dos afin d'éviter que l'électricité ne passe par le cœur (c'est-à-dire en plaçant une électrode sur la poitrine et l'autre sur le dos), sur les organes génitaux ou sur la tête.
- Ne pas la placer sur des cicatrices récentes, sur une peau enflammée, sur des zones infectées ou sensibles à l'acné, en cas de thrombose ou autres problèmes vasculaires (veines variqueuses), ou sur toute autre partie du corps offrant une sensibilité limitée.
- Ne pas la placer sur des zones présentant des lésions ou une mobilité limitée (fractures ou foulures).
- Ne pas placer les électrodes de la ceinture directement sur des implants métalliques, mais bien sur le muscle le plus proche.

Effets indésirables possibles :

Il existe des rapports isolés faisant état de réactions cutanées provoquées par l'utilisation d'appareils d'électrostimulation telles que des allergies, des rougissements prolongés de la peau et de l'acné.

Si vous présentez l'un ou l'autre de ces symptômes, éteignez l'appareil et consultez votre médecin.

Si vous n'avez jamais réalisé de programme d'activités ou si vous ne l'avez plus fait depuis longtemps :

Consultez votre médecin de famille.

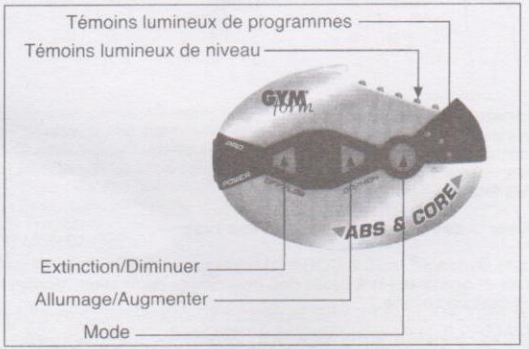
Précautions :

- N'utilisez pas le **Gymform® ABS & CORE** pendant que vous dormez ou somnolez.
- N'utilisez pas le **Gymform® ABS & CORE** lorsque votre corps est en contact avec l'eau.

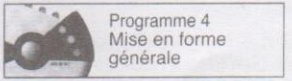
- Maintenez l'appareil hors de portée des enfants.
- N'utilisez pas le **Gymform® ABS & CORE** en même temps qu'un autre appareil qui transmette du courant électrique au corps ou avec n'importe quelle autre machine.
- Ne connectez pas les points de fixation métalliques ou les électrodes à un autre objet.
- Ne modifiez pas l'appareil.
- Utilisez uniquement les électrodes fournies par Industex.

Note :
- Le fonctionnement normal du produit peut être altéré par des perturbations électrostatiques. Si c'est le cas, il suffira d'appuyer sur le bouton RESET pour récupérer le fonctionnement normal.

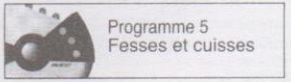
LA CONSOLE Gymform® ABS & CORE



Programme 1
Massage


Programme 4
Mise en forme générale

Programme 2
Mise au point


Programme 5
Fesses et cuisses

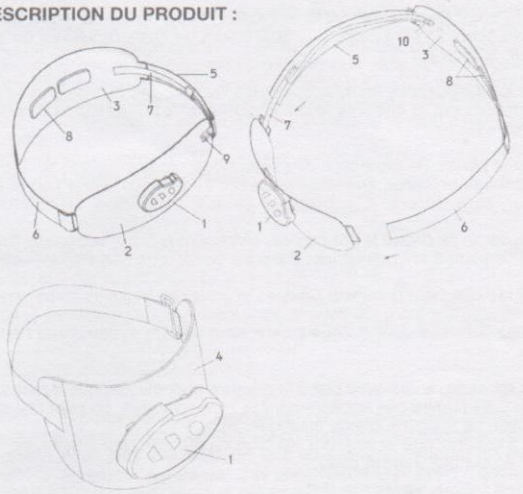
Programme 3
Tonification

Programme 6
Drainage, rouleau, effet rouleau et pression

ÉLÉMENTS :

- 1 unité extractible **Gymform® ABS & CORE** avec 6 programmes.
- 1 double ceinture pour travailler les zones abdominales et lombaires.
- 1 ceinture spéciale pour travailler les muscles des jambes et des bras.
- 4 électrodes autoadhésives.
- 1 manuel d'instructions
- 1 sac de sport

DESCRIPTION DU PRODUIT :



1. Unité **Gymform® ABS&Core.**
2. Ceinture abdominale
3. Ceinture lombaire
4. Ceinture pour bras et jambes
5. Longue bande élastique
6. Courte bande élastique
7. Câble de connexion
8. Électrodes
9. Zone de connexion de la ceinture abdominale
10. Zone de connexion de la ceinture lombaire

INSTRUCTIONS

Retirer le cache du compartiment à piles (non comprises) situé à l'arrière de l'unité et introduire 2 piles de 1,5 V AAA Remettre le cache du compartiment à piles.

Pour utiliser la ceinture abdominale et lombaire

Placer l'unité **Gymform® ABS & CORE** (1) sur la partie avant de la ceinture abdominale à l'aide des trois points de fixation. Vérifier qu'elle est bien accrochée

Placer les 4 électrodes (8) de la ceinture à l'aide de ses points de fixation : 2 électrodes sur la ceinture abdominale (2) et 2 autres sur la ceinture lombaire (3).

Retirer le plastic de protection des électrodes situées dans la zone que l'on souhaite travailler. Remettre le plastic après avoir utilisé l'appareil, ce qui contribuera à prolonger la vie utile des électrodes.

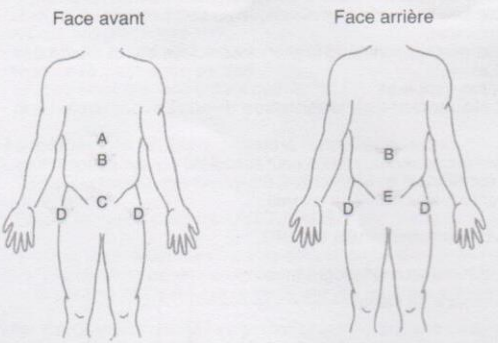
Il est possible de choisir la position des électrodes grâce à leur mouvement rotatif de sorte à les positionner dans les zones que l'on veut travailler.

Placer la ceinture abdominale (2) dans la zone des muscles abdominaux et la ceinture lombaire (3) dans la zone des muscles lombaires ; régler la ceinture à l'aide de la longue bande élastique (5) munie d'une bande velcro.

Si l'on constate, après avoir placé la ceinture abdominale, que la ceinture lombaire ne couvre pas correctement la zone lombaire, on peut l'ajuster au moyen de la courte bande élastique (6).
Il faut s'assurer que la ceinture est bien réglée afin que les électrodes soient en contact avec la peau.

Si l'on veut faire travailler en même temps la zone abdominale et la zone lombaire, il faut s'assurer qu'une extrémité du câble de connexion (7) est connectée à l'aide des points de fixation à la zone de connexion de la ceinture abdominale (9) et l'autre extrémité à la ceinture lombaire. Si, au contraire, on ne souhaite faire travailler que la zone abdominale, il faut déconnecter le câble de connexion (7) à l'aide des points de fixation situés à l'avant de la ceinture abdominale

ZONES OÙ PEUT ÊTRE UTILISÉE LA CEINTURE



A) Abdominaux supérieurs
B) Abdominaux principaux + dos
C) Abdominaux inférieurs + dos
D) Muscles obliques
E) Muscles fessiers

Pour utiliser la ceinture des jambes et des bras

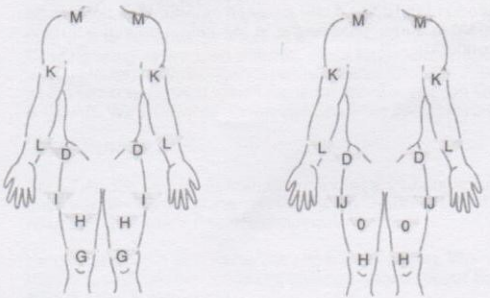
Placer l'unité Gymform® ABS & CORE (1) sur la partie avant de la ceinture des jambes et des bras (4) à l'aide des trois points de fixation. Vérifier qu'elle est bien accrochée.

Placer les 2 électrodes (8) sur la ceinture à l'aide de ses points de fixation. Retirer le plastic de protection des électrodes. Remettre le plastic après avoir utilisé l'appareil.

Placer la ceinture dans la zone que l'on souhaite travailler et vérifier qu'elle est bien fixée à l'aide de la bande velcro afin que les électrodes soient en contact avec la peau.

ZONES OÙ PEUT ÊTRE UTILISÉE LA CEINTURE

Face avant face Face arrière



G) Cuisse, partie inférieure avant
H) Cuisse, partie supérieure avant
I) Cuisse, partie supérieure extérieure avant
J) Cuisse, partie supérieure extérieure arrière
K) Bras : Biceps et triceps
L) Bras, zone inférieure
M) Trapèzes
N) Mollets
O) Cuisse intérieure

IL EST RECOMMANDÉ DE REMPLACER LES ÉLECTRODES TOUTES LES 30 SESSIONS. SI VOUS OBSERVEZ UNE PERTE PRÉMATURÉE D'ADHÉRENCE, VOUS POUVEZ L'HUMIDIFIER À L'AIDE D'UNE ÉPONGE LÉGÈREMENT MOUILLÉE.

Appuyer sur le bouton ON/HIGH pour allumer l'ABS & CORE.

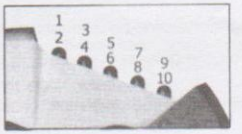
Sélection des programmes

Une fois allumé, le **Gymform® ABS & CORE** commencera par le Programme 1 au niveau d'intensité « 0 ». On peut utiliser le bouton MODE pour sélectionner un autre programme. Si l'on appuie une fois sur le bouton MODE, on sélectionnera le Programme 2 ; si l'on appuie à nouveau sur ce bouton, on sélectionnera le Programme 3 et ainsi de suite. Après avoir atteint le Programme 6, l'appareil retournera au Programme 1. On saura à chaque instant le programme qui aura été sélectionné grâce aux témoins lumineux de programme situés sur la partie supérieure de l'unité **Gymform® ABS & CORE**. L'identification des programmes est représentée sur l'ILLUSTRATION de la page suivante.

Réglage du niveau d'intensité

Pour diminuer le niveau d'intensité, appuyer légèrement et de façon répétée sur le bouton OFF/LOW. Pour augmenter le niveau d'intensité, appuyer légèrement et de façon répétée sur le bouton ON/HIGH. Vous avez le choix entre 10 niveaux d'intensité. Si c'est votre première session d'électrostimulation, nous vous conseillons de commencer au niveau 1 et de le maintenir pendant les 10 premières minutes, puis d'augmenter progressivement de niveau jusqu'à ce que vous vous familiarisiez avec l'appareil. Le niveau d'intensité choisi est affiché sur les 5 témoins lumineux de niveau qui sont situés sur la partie supérieure de l'ABS & CORE. Le témoin lumineux situé le plus à gauche indique le niveau d'intensité le plus faible.
Chaque témoin lumineux indique deux niveaux comme le montrent le tableau et la photo ci-dessous.

Témoins lumineux	Niveau d'intesité
1	1 et 2
2	3 et 4
3	5 et 6
4	7 et 8
5	9 et 10



NOTE: Si vous commencez à sentir de la chaleur aux endroits où vous avez placé les électrodes ou si les contractions s'affaiblissent pendant la session, il est plus que probable que vous deviez changer les piles : retirez-les et remplacez-les par des piles neuves. Si vous n'observez aucune contraction musculaire, il est probable que les électrodes arrivent à la fin de leur vie utile. Éteignez le **Gymform® ABS & CORE**, retirez-le de votre corps, placez les nouvelles électrodes pour la ceinture et recommencez la session.

Éteindre le **Gymform® ABS & CORE**

Appuyer une seule fois sur le bouton MODE pour terminer immédiatement votre session **Gymform® ABS & CORE.**
Appuyer ensuite une seule fois sur le bouton OFF/LOW pour l'éteindre.

Extinction automatique

Pour votre sécurité, la période de traitement automatique est fixée à 10 minutes. Le **Gymform® ABS & CORE** s'éteindra automatiquement 10 minutes après avoir été allumé, quels que soient le niveau et le programme configurés.

L'appareil s'éteindra automatiquement à la fin du programme et devra être à nouveau programmé lorsqu'il sera rallumé.

Mise à zéro automatique

Pour votre commodité, le **Gymform® ABS & CORE** adoptera automatiquement le niveau d'intensité « 0 » si vous modifiez le programme.

NOTE : Si l'appareil ne fonctionne pas correctement, appuyer sur le bouton RESET (situé à l'arrière) pour réinitialiser l'appareil et récupérer le fonctionnement normal.

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES :

Alimentation :	2 piles de 1,5 V AAA (non comprises)
Tension :	2 x 1,5 V (3 V au total)
Fréquence d'impulsion :	Mode 1 : 2 Hz Mode 2 : 90 Hz Mode 3 : 120 Hz Mode 4 : 90 Hz / 120 Hz Mode 5 : 10 Hz Mode 6 : 50 Hz
Courant absorbé :	30 mA
Nombre de canaux :	un canal
Dimensions :	70x100x20 mm
Poids :	310 g

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

NE PAS LAVER L'UNITÉ Gymform® ABS & CORE NI LA CEINTURE EN NÉOPRÈNE : FROTTER AVEC UN LINGE SEC OU HUMIDE.

COMMENT SE DÉBARRASSER DES MATÉRIAUX

Le symbole de la poubelle à roues barrée d'une croix indique que vous devez respecter les réglementations locales concernant le recyclage de ce type de produit

Ne le jetez pas avec les ordures ménagères. Il doit être recyclé séparément, conformément aux réglementations locales.

Les appareils électriques et électroniques contiennent des substances nocives pour l'environnement et la santé. Ils doivent être recyclés dans des conditions appropriées.

Garantie : ce produit fait l'objet d'une garantie couvrant les défauts de fabrication pendant la durée stipulée par la législation en vigueur dans le pays correspondant.

		Lundi	Mardi	mercredi et Samedi	Jeudi et Dimanche	Vendredi
Petit déjeuner	Repas 1	Café, thé ou infusion (150 ml) plus 2 biscuits à la farine complète	Jus d'orange (100 ml) Une tranche de pain à la farine complète	1 pomme ou 1 poire plus 2 biscuits à la farine complète	Jus d'orange (100 ml) Une tranche de pain à la farine complète	Café, thé ou infusion (150 ml) plus 2 biscuits à la farine complète
Collation	Repas 2	1 yaourt 0 %	1 tranche de dinde en cornet farcie de laitue ou de jambon blanc	60 g de pain à la farine complète accompagné de 60 g de fromage frais	1 bol de muesli (30g) plus un fruit (kiwi, pomme ou pamplemousse)	Jus d'orange (100 ml)
Déjeuner	Repas 3	100 g de riz bouilli 225 g d'escalope de poulet grillée	150 g de bettes 70 g de haricots 70 g de courgettes à la vapeur	250 ml de bouillon de légumes 120 g de colin grillé	200 g de thon grillé, 1 œuf dur et 50 g de céleri	Une tranche de veau maigre (100 g) grillée accompagnée d'une demi-tomate et de 50 g de carottes
Goûter	Repas 4	1 pomme	2 kiwis	120 ml de thé au citron 125 g de pastèque	1 yaourt 0 %	1 pêche
Dîner	Repas 5	150 g de haricots verts 50 g de pommes de terre bouillies	1 salade (tomates, concombres, poivrons rouges rôtis, céleri, oignon) et 50 g de jambon blanc basses calories	225 g de dinde ou de jambon blanc avec 30 g de courgettes et 30 g d'aubergines grillées	1 pomme de terre moyenne, un demi-poivron rouge et un oignon grillés	45 g de nouilles accompagnées de 150 g de haricots verts et de 25 g de champignons à la vapeur

Buvez 2 litres d'eau par jour. Ne consommez ni alcool ni boissons gazeuses.
Vous pouvez utiliser des épices et des condiments mais n'ajoutez pas de sel.
Épices et condiments: ail, gingembre, poivre, piment de Cayenne, coriandre, cumin, curry, basilic, origan, zestes de citron et d'orange.
Vinaigrette pour salades: sauce soja, vinaigre balsamique, huile d'olive.
Évitez les huiles hydrogénées et les graisses saturées.
Autres collations possibles: 2 abricots ou 2 tranches de pain à la farine complète avec du tofu, de la dinde ou du jambon blanc basses calories ou encore 40 g de pruneaux ou 1 kiwi.
Remarque : ne sautez aucun repas.
Suivez ce régime pendant 2-3 semaines.
Si les rations vous semblent trop importantes, réduisez-les, mais ne sautez aucun repas.
Remarque : si vous prenez des médicaments, assurez-vous que ceux-ci ne présentent pas de contre-indications alimentaires avant de commencer ce régime.